



Linee Guida

CORSO

LIVELLO INTERMEDIO

per l'istruttore di tiro con l'arco



Caro amico istruttore, l'intento di questo manuale operativo, è quello di fornirti delle semplici e comode linee guida per agevolarti nel difficile compito di aiutare l'allievo nella sua progressione tecnica, già dall'utilizzo del primo arco dopo quello scuola.

Spero che l'esperienza da me maturata in oltre un ventennio al servizio del tiro con l'arco, a partire da atleta, fino ad arrivare ai Giochi Olimpici come allenatore, ti sia utile nella tua professione di tecnico e ti aiuti ad evitare banali errori che possano pregiudicare la carriera ed il divertimento dei tuoi atleti negli anni a venire.

In bocca al lupo a te ed a tutti i tuoi allievi

... ma soprattutto buon divertimento ad entrambi!

A handwritten signature in black ink, reading "Filippo Clini".

OBIETTIVI DEL CORSO

Uno dei presupposti fondamentali per l'accesso al corso di livello intermedio, è rappresentato dall'acquisto dell'attrezzatura personale e più performante rispetto all'arco scuola.

Durante questo percorso, l'allievo inizierà a familiarizzare con un “vero” arco, iniziando a perfezionare tutti gli aspetti tecnici, ma soprattutto imparerà ad utilizzare il clicker in maniera corretta. Anche il cambio della patelletta sarà necessario, in modo da proteggere le dita in maniera consona rispetto alla potenza del nuovo attrezzo.

L'allineamento della schiena diventerà sempre più importante nella tecnica e si cercherà di aiutare l'arciere ad arrivare in una posizione biomeccanicamente più corretta, in modo che venga meglio supportato il carico di lavoro.

Familiarizzare con l'aumento della distanza di tiro è un altro obiettivo di questo percorso di apprendimento per poter meglio affrontare le gare all'aperto.

Altro obiettivo di questo corso è quello di portare gli allievi alla prima gara di calendario, in modo che possano “rompere il ghiaccio” con la competizione in maniera semplice e naturale.

Per questo corso si consigliano due allenamenti a settimana.

Il nuovo arco

l'acquisto del primo arco rappresenta un momento importante nella vita di un arciere, specie se di giovane età. Il nuovo attrezzo deve in parte rispondere alle esigenze dell'allievo, come il colore del riser, degli stabilizzatori e degli accessori, il tipo di faretra e la valigia o zaino. Per tutto il resto, specie per la potenza dei flettenti, la decisione deve essere nostra. Una cosa da evitare assolutamente, è rappresentata proprio dall'acquisto di una coppia di flettenti performanti e di potenza troppo elevata per l'allievo! Anche se le finanze personali lo consentono, consigliamo l'acquisto di una coppia di flettenti di basso costo e di bassa potenza, in modo da poter continuare ad apprendere al meglio la tecnica corretta. Sconsigliamo l'acquisto di materiale di costo elevato per il primo attrezzo, sostituendo il tutto, o quasi, dopo un anno di attività o strada facendo. Una spesa di 600 / 800 euro per una valigia completa, penso rappresenti un buon punto di ingresso per un'attrezzatura valida, che permetta di divertirsi e tirare anche a buon livello. Facendo un esempio sulla potenza dei flettenti direi che un allievo che ha frequentato il corso di base con un arco da 18/20 libbre, potrebbe acquistare dei flettenti da 26/30 libbre nominali, per poterlo gestire al meglio nei mesi a venire. La nostra esperienza ci consentirà di aiutare gli allievi in base al sesso, alla forza fisica ecc. Anche le frecce devono essere, come i flettenti, di qualità medio bassa. Per prima cosa perché si possono rompere facilmente a causa di tiri "imprecisi" e poi perché il nostro allievo non necessita di alta precisione... almeno per ora. Ricordiamo che con una spesa analoga, possiamo far acquistare una coppia di flettenti top level, o tre copie di flettenti più "scarsi"... con il vantaggio di poter variare per tre volte la potenza.

Prima dell'inizio del corso, o durante la prima lezione, assembliamo il nuovo arco se non è già stato fatto in negozio. Ad ogni modo, montiamo tutta l'attrezzatura assieme all'allievo, insegnandogli diverse piccole cose riguardo il materiale. Facciamo acquistare tutti i componenti e chiariamo bene che non inizierà da subito a tirare con tutta la stabilizzazione, ma ci arriverà gradualmente nell'arco di 3 o 4 lezioni.

Per la regolazione dell'arco utilizza la “guida alla messa a punto di base”.

Il clicker

un punto di fondamentale importanza nel corso è rappresentato proprio dall'utilizzo del clicker. Purtroppo molti atleti, anche di buon livello, utilizzano tale strumento in maniera errata terminando il tiro proprio al suo scatto. Tale approccio è fortemente errato e può portare a seri problemi a tutti i livelli. Lo scatto del clicker non deve assolutamente rappresentare la fine delle “fatiche” dell'arciere e non deve essere l'obiettivo finale del tiro... l'obiettivo è e deve rimanere il bersaglio ed il clicker rappresenta un semplice passaggio della sequenza di tiro.

Se insegniamo ad utilizzarlo in maniera più dinamica potremo sicuramente aiutare gli allievi a non subirne l'influenza, evitando inutili fatiche e anche problemi ben più gravi tipo numerose rinunce inutili ecc.

L'approccio che utilizzeremo in questo corso vede fondamentalmente tre fasi, che vanno di pari passo con l'apprendimento tecnico dell'allievo. Inizieremo alla quarta lezione ad inserire il clicker, giusto per abituare l'arciere a posizionarlo sull'asta ogni volta che incoccherà una freccia.

Durante la seconda e la terza lezione, l'istruttore deve comprendere dove tagliare le frecce, in modo che la punta rientri di circa 1 centimetro all'interno della prolunga del riser. Se abbiamo allievi in età di crescita, vi consiglio di applicare una prolunga più abbondante in modo da poter lasciare le frecce più lunghe. Lo scopo di tale accorgimento è quello di far sì che esso scatti prima che l'atleta abbia ottenuto dei buoni contatti ed un corretto ancoraggio, abituandolo allo scatto.

Set up – pretrazione – trazione – (scatto del clicker) – contatti/ancoraggio – mira, espansione, rilascio e follow through.

Alla sesta lezione, quando l'allievo avrà migliorato la propria percezione del tiro e sarà diventato più preciso nell'azione, arretreremo il clicker di quanto necessario, in modo che esso scatti mentre prende i contatti al viso con la corda.

Set up – pretrazione – trazione – contatti (scatto del clicker) ancoraggio – mira, espansione, rilascio e follow through.

All'ottava lezione, con l'aumentare della precisione dell'allievo, arretreremo di pochi millimetri, in modo che il clicker scatti durante la fase di mira.

Set up – pretrazione – trazione – contatti/ancoraggio – mira, espansione (scatto del clicker) rilascio e follow through.

Il clicker deve essere messo in maniera rapida, ma deve essere “digerito” con un certo numero di frecce e non deve rappresentare in alcun modo un

freno nella ricerca di un tiro fluido e dinamico. Lasciare l'allievo per troppe lezioni con lo stesso "lavoro", lo porterà ad adagiarsi e ad assecondare l'uso di questo prezioso strumento, trasformandolo in un'arma contro se stesso.

Gli obiettivi del corso:

- l'utilizzo di un arco personale;
- il perfezionamento della tecnica;
- miglior allineamento della schiena;
- l'utilizzo corretto del clicker;
- imparare ad allenarsi a tirare con l'arco;
- tirare alle varie distanze;
- regolare correttamente il mirino;
- la manutenzione dell'arco e la sua messa a punto;
- prepararsi alla prima gara.

Una volta descritti gli obiettivi di questo nuovo percorso iniziamo pure con le lezioni.

A causa dell'utilizzo di un nuovo arco potrà non essere semplice replicare al meglio l'azione imparata fino ad oggi. Saremo comprensivi, ma fermi, nel far ripetere al meglio i gesti appresi nel corso di base.

Aiutiamoci sempre ritornando alle simulazioni con l'elastico quando necessario.

Durante questo corso, che suddivideremo in altre dieci lezioni, la sensibilità del tecnico sarà fondamentale per poter seguire al meglio l'allievo, aiutandolo a crescere tecnicamente. Mi spiego meglio, i nostri

allievi hanno sviluppato durante il corso di base, un certo tipo di sensibilità, riuscendo a percepire in maniera sempre più netta e definita, le varie differenze tra un tiro e l'altro. A me piace pensare alla sensibilità degli allievi, come se fosse un'unità di misura. Prendiamo ad esempio la presa della corda, a volte abbiamo dovuto ricordare a qualcuno nelle prime lezioni, che andava presa con tre dite e non con quattro... specie ai ragazzi, io definisco tale tipo di sensibilità a “metri”. Andando avanti con le lezioni, le richieste e le necessità cambiano e magari abbiamo dovuto consigliare di prendere la corda un po' di più o un po' di meno. Questa per me è una sensibilità a “centimetri”. Quando l'allievo arriverà ad utilizzare correttamente il clicker, espandendosi di pochi millimetri dopo l'ancoraggio e le sue richieste sulle differenze tra un tiro e l'altro diventeranno impossibili da notare ad un occhio poco esperto, a quel punto avremo un atleta con una sensibilità ai “millimetri”.

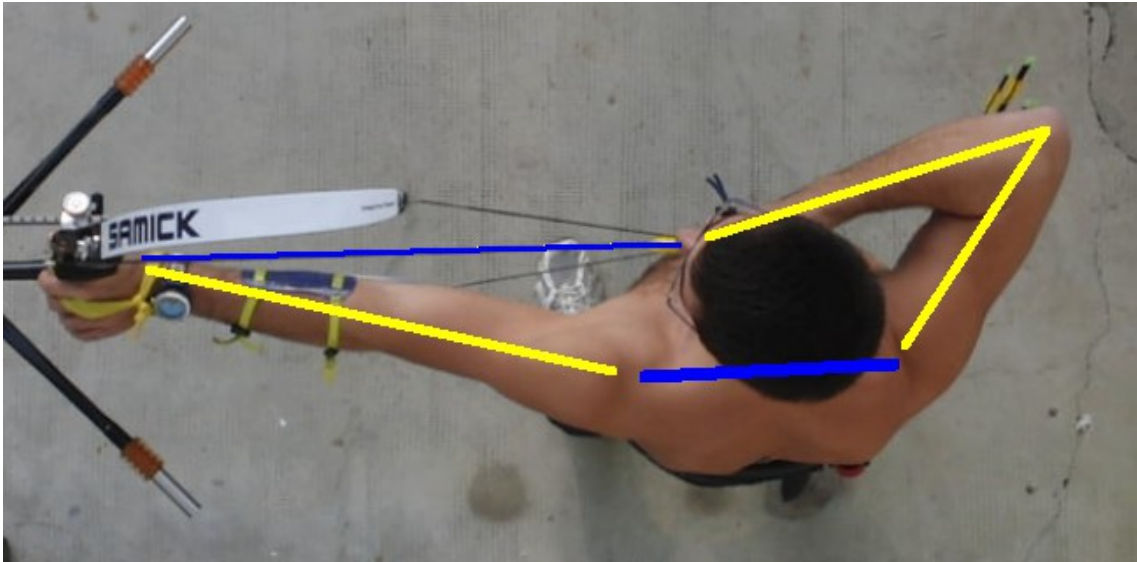
Analogamente a quanto visto per l'atleta, la nostra aspettativa, ed i nostri consigli, dovranno soddisfare l'attuale esigenza dell'atleta. Certo è che dovremo essere anche noi a stimolare la loro ricerca della perfezione, specie con chi tende ad adagiarsi un po' sui buoni risultati sul bersaglio o per chi non riesce ad ottenere buoni raggruppamenti. Insomma, il tecnico deve necessariamente comprendere ed adattarsi in base a chi si trova di fronte.

Non facciamo l'errore di voler spiegare ad un allievo l'utilizzo del clicker durante le prime lezioni! Rischieremmo di stimolarlo a volerlo usare senza che averne le reali capacità, oppure lo scoraggeremmo in maniera pericolosa.

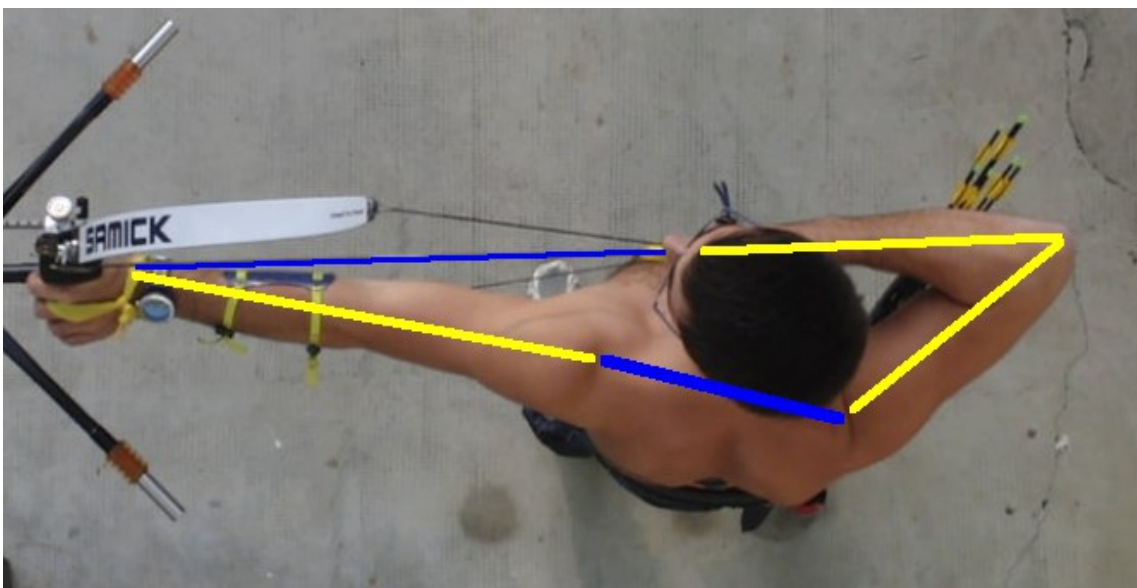
Facciamo sì che arrivi naturalmente al momento giusto.

L'allineamento della schiena:

durante il corso dobbiamo aiutare “delicatamente” il nostro allievo nella ricerca di un miglior allineamento della schiena che dovrà passare gradualmente da parallela alla freccia,



fino a raggiungere una posizione biodinamicamente più corretta come evidenziato in figura.



I contatti al viso

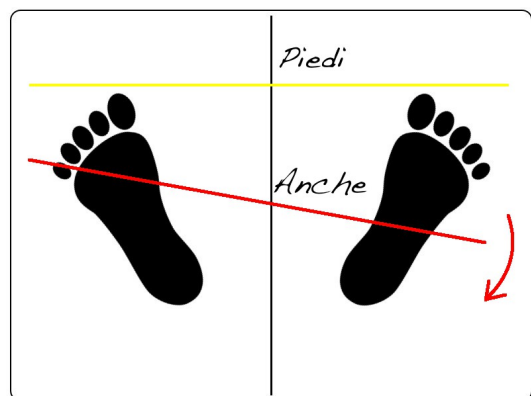
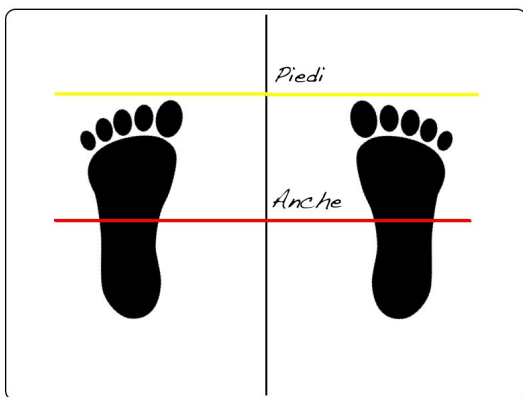
come descritto prima, la sensibilità di un allievo subisce un continuo miglioramento durante l'iter di apprendimento della corretta tecnica di tiro. Tale sensibilizzazione fa sì che l'allievo si trasformi a poco a poco in un arciere, facendolo diventare sempre più esigente verso se stesso e nei confronti dell'istruttore. A tal proposito abbiamo già detto che anche l'istruttore deve aumentare le sue richieste, spronando l'allievo quando serve. Parlando dei contatti ricordiamo sempre che, per ragioni di diverse sensibilità delle zone interessate, il contatto al naso **deve** rimanere leggero per poter comprendere al meglio le differenze tra un tiro e l'altro, mentre il contatto della corda con il mento **deve** risultare ben solido e stabile. Le differenze tra le due zone sono sostanziali, è infatti impossibile comprendere di quanto la corda stia comprimendo il naso, mentre sul mento vale la regola opposta, ovvero che la miglior sensibilità la otteniamo comprimendo la corda fino in fondo.

La posizione dei piedi

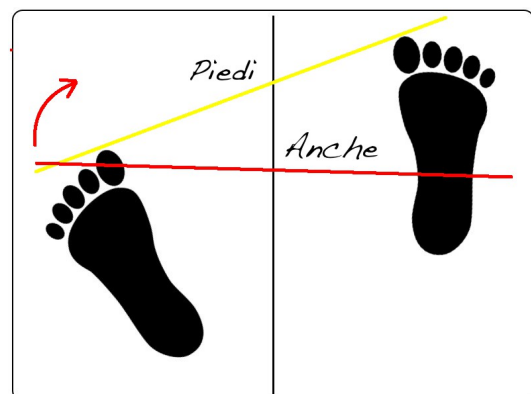
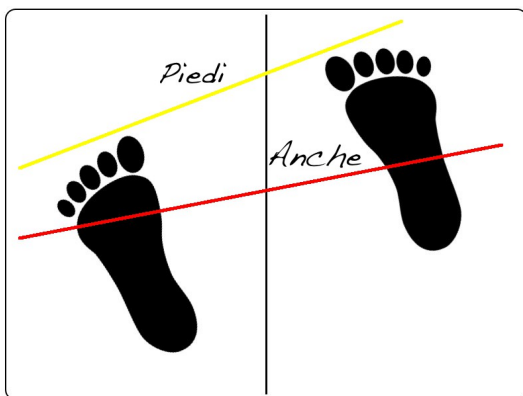
Continuiamo a far mantenere i piedi paralleli alla linea di tiro, a meno che non risulti assolutamente necessario aprirli leggermente. Ricordiamoci che i piedi in linea assicurano un'altissima ripetibilità nel posizionamento, mentre aprendoli viene a meno tale possibilità e diventa più impegnativo il lavoro muscolare per mantenere la postura del busto. Se facciamo aprire la posizione facciamoli comunque mantenere paralleli tra di loro.

Vediamo perché e come possono variare le linee del corpo variando la posizione dei piedi e perché si va ad interessare maggiormente la zona addominale operando tale variazione.

Partiamo dalla posizione dei piedi in linea che, come già detto è la più semplice da replicare. Tale posizione permette all'arciere di mantenere la linea delle anche esattamente uguale a quella dei piedi. Se però i piedi vengono aperti “a papera” si dà la possibilità alle anche di ruotare maggiormente, rendendo instabile l'allineamento e permettendo all'allievo di avvatarsi nel senso della trazione.



Analogamente, nella posizione aperta, se i piedi rimangono paralleli tra di loro, la posizione delle anche risulterà vincolata e leggermente aperta rispetto alla direzione del bersaglio creando un leggero lavoro della muscolatura del tronco rendendo la postura più solida. Aprendo il piede che sta dietro la linea (figura a destra) permetteremo all'arciere di avvatarsi nel senso della trazione rendendo inutile o addirittura dannosa la posizione aperta.



Quante frecce faremo tirare nel corso?

Dobbiamo portare l'allievo ad essere in grado di gestire un numero di frecce più elevato, con un arco più performante ed inoltre migliorando la tecnica di tiro. Iniziamo sempre ogni allenamento con il **riscaldamento fisico** svolgendo esercizi dall'alto verso il basso come nel corso base e con delle **simulazioni con l'elastico**, passiamo al **riscaldamento speciale** a breve distanza, eseguiamo la seduta di **allenamento** e torniamo a breve distanza per eseguire il **defaticamento** finale che farà fissare le buone sensazioni, concludendo con lo stretching.

| Lezione | Simulazioni Elastico | Riscaldamento Speciale | Allenamento | Defaticamento Finale | Totale frecce |
|---------|----------------------|------------------------|-------------|----------------------|---------------|
| 1 | 30 | 24 | 30 | 12 | 66 |
| 2 | 30 | 24 | 30 | 12 | 66 |
| 3 | 30 | 24 | 40 | 12 | 76 |
| 4 | 40 | 24 | 40 | 12 | 76 |
| 5 | 40 | 24 | 50 | 12 | 86 |
| 6 | 40 | 30 | 50 | 12 | 92 |
| 7 | 50 | 30 | 50 | 12 | 92 |
| 8 | 50 | 30 | 60 | 12 | 102 |
| 9 | 50 | 30 | 60 | 12 | 102 |
| 10 | 50 | 30 | 60 | 12 | 102 |

Incrementando gradualmente il numero delle frecce ed il numero di simulazioni di tiro da eseguire con l'elastico, aiuteremo l'allievo ad aumentare la capacità di gestire l'attrezzo al meglio, senza intaccare la tecnica di tiro, che migliorerà di pari passo con l'incremento delle frecce.

Il calcolo è fatto su serie da 6 frecce che deve essere il numero consigliato a ciascun allievo.

Lezione 1

i punti critici di questo primo appuntamento, sono senza dubbio rappresentati dalla nuova attrezzatura. Il nuovo arco ha indubbiamente un peso differente da quello scuola ed una potenza maggiore. Anche la grip risulterà diversa, quindi ripassiamo per bene l'appoggio della mano nell'impugnatura, in modo da cercare di eliminare alla fonte i problemi che sarà difficile sistemare più avanti.

Iniziamo utilizzando solo riser, flettenti e mirino come se fosse un arco scuola. Durante la lezione avvitiamo un'astina laterale con 1 pesino al posto dell'asta centrale per iniziare a stabilizzare l'arco.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 30 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio per permettere all'allievo di familiarizzare con il nuovo attrezzo. Far tirare 4 serie da 6 frecce.

Passiamo poi ad una distanza di massimo 10 metri sempre senza bersaglio ed inseriamolo solo se l'azione verrà replicata come con l'arco scuola. Come sempre la nostra fermezza sarà fondamentale nel momento in cui la mira “rapirà” troppa attenzione all'allievo facendolo tirare con una tecnica errata. A quel punto togliamo il bersaglio facendolo tirare senza e ritornando ad utilizzarlo solo a tecnica recuperata.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- tirato le prime frecce con l'arco personale;
- incrementato la potenza ed il peso dell'attrezzo;
- ottenuto una nuova percezione dell'appoggio della mano nell'arco;
- ottenuto una nuova percezione della presa della corda e del rilascio;
- svolto un allenamento più intenso dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- mantenga il corpo verticale e la testa durante l'azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia;
- ottenga un buon ancoraggio sotto al mento;
- ottenga buoni contatti al viso con la corda
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'arco scuola o con l'elastico e compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate.

Lezione 2

in questa lezione inizia veramente il lavoro didattico importante per far sì che l'allievo cominci ad allenare la sequenza di tiro. In questa seconda lezione l'allievo avrà sicuramente una miglior capacità di gestione dell'attrezzo e sarà in grado di utilizzarlo più correttamente.

Iniziamo a farlo tirare con una sola astina laterale al posto dell'asta centrale, ma a metà lezione sostituiamola con la sola asta centrale con 1 pesino in punta.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 30 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio, facendo ripassare in 4 serie di tiri i controlli della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle prese con l'arco (dita corda e mano nella grip); terza serie sulla pretrazione e sulla precisione dei contatti al viso; quarta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani in fase di rilascio.

Passiamo poi ad una distanza di 15 metri, per un paio di serie senza bersaglio per poi iniziare ad utilizzarlo. Facciamo sì che l'allievo riporti nel tiro al bersaglio, tutto quanto percepito durante il riscaldamento speciale di inizio allenamento, facendogli spostare il focus sulle varie fasi della sequenza di tiro.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- rafforzato le abitudini con l'arco personale;
- imparato ad eseguire il primo riscaldamento speciale;
- rafforzato la percezione dell'appoggio della mano nell'arco;
- rafforzato la percezione della presa della corda e del rilascio;
- svolto un allenamento redditizio dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- rispetti e segua la sequenza di tiro;
- mantenga il corpo verticale e la testa ferma durante l'azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia;
- ottenga buoni contatti al viso con la corda;
- ottenga un buon ancoraggio sotto al mento;
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione e nell'espansione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'arco scuola o con l'elastico e compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate. Ricordiamoci di segnare con un pennarello le frecce per monitorare meglio l'allungo in previsione del taglio.

Lezione 3

in questa lezione arriveremo a far utilizzare l'attrezzo con la stabilizzazione completa senza pesi, in modo da non appesantire troppo l'arco. Evitiamo di aggiungere pesi per evitare che l'allievo possa sbilanciarsi sollevando e tendendo l'arco, ottenendo posizioni errate e sovraccaricando la spalla dell'arco sollevandola. In caso di allievi particolarmente deboli, il buon senso ci aiuterà nell'aggiunta di componenti o di pesi, slittando di 1 o 2 lezioni al massimo l'utilizzo della stabilizzazione completa.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 30 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio, facendo ripassare in 4 serie di tiri i controlli della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle prese con l'arco (dita corda e mano nella grip); terza serie sulla pretrazione e sulla precisione dei contatti al viso; quarta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani in fase di rilascio. Controlliamo l'allungo!

Passiamo poi ad una distanza di 18 o 20 metri, per un paio di serie senza bersaglio per poi iniziare ad utilizzarlo. Facciamo sì che l'allievo riporti nel tiro al bersaglio, tutto quanto percepito durante il riscaldamento speciale di inizio allenamento, facendogli spostare il focus sulle varie fasi della sequenza. Aumentiamo la richiesta di precisione con particolare attenzione nella ricerca dell'allineamento della schiena, precisione prese e contatti.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- rafforzato ancora le abitudini con l'arco personale;
- eseguito meglio il riscaldamento speciale;
- perfezionato l'appoggio della mano nell'arco e la presa della corda;
- perfezionato l'allineamento della schiena, i contatti al viso e l'ancoraggio;
- migliorato la fase di espansione e di rilascio;
- svolto un allenamento redditizio dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- rispetti e segua la sequenza di tiro;
- mantenga il corpo perfettamente verticale e la testa ferma durante l'intera azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia ed allinei meglio la schiena rispetto al bersaglio;
- ottenga buoni contatti al viso con la corda;
- ottenga un buon ancoraggio sotto al mento;
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione e nell'espansione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura, generando un buon follow through;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'elastico, compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate e tagliamo le frecce dell'allievo per il clicker.

Lezione 4

l'allievo utilizza ormai un arco completo anche se senza tutti i pesi sulla stabilizzazione, che inseriremo all'occorrenza e strada facendo. Il vero impegno di oggi sarà quello di inserire lo scatto del clicker. Facciamo sì che impari a mettere la freccia sul rest e sotto clicker e che inizi a percepire lo scatto poco prima di raggiungere i contatti.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 40 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio, facendo ripassare in 4 serie di tiri i controlli della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle prese con l'arco (dita corda e mano nella grip); terza serie sull'allineamento della schiena e sulla precisione dei contatti al viso; quarta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani per rilascio e follow through.

Passiamo poi ad una distanza di 18 o 20 metri, per un paio di serie senza bersaglio per poi iniziare ad utilizzarlo. Facciamogli spostare il focus sulle varie fasi della sequenza in modo da aiutarlo a perfezionare il tiro dietro l'uso della sequenza senza farsi distrarre dal clicker che dovrà scattare prima di ottenere il contatto della corda al viso. Aumentiamo la richiesta di precisione con particolare attenzione nella ricerca dell'allineamento della schiena, precisione prese e contatti.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- sufficiente confidenza con l'arco personale;
- eseguito meglio il riscaldamento speciale;
- perfezionato l'appoggio della mano nell'arco e la presa della corda;
- iniziato ad utilizzare il clicker senza traumi;
- perfezionato l'allineamento della schiena, i contatti al viso e l'ancoraggio;
- migliorato la fase di espansione, di rilascio ed il follow through;
- svolto un allenamento redditizio dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- rispetti e segua la sequenza di tiro;
- mantenga il corpo perfettamente verticale e la testa ferma durante l'intera azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia ed allinei meglio la schiena rispetto al bersaglio;
- mantenga costante la tecnica anche con il clicker;
- ottenga buoni contatti ed un buon ancoraggio;
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione e nell'espansione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura, generando un buon follow through;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'elastico e compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate.

Lezione 5

siamo a metà del percorso che ci permetterà di creare un arciere che utilizza al meglio l'attrezzo in suo possesso e che si allena a tirare con l'arco al posto di andare semplicemente a tirare con l'arco. In questa lezione non introduciamo nulla di nuovo dal punto di vista tecnico, ma per la prima volta faremo segnare gli impatti di 30 frecce su uno score apposito, presente nell'agenda personale.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 40 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio, facendo ripassare in 4 serie di tiri i controlli della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle prese con l'arco (dita corda e mano nella grip); terza serie sull'allineamento della schiena e sulla precisione dei contatti al viso; quarta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani per rilascio e follow through.

Passiamo poi ad una distanza di 18 o 20 metri, per un paio di serie senza bersaglio per poi iniziare ad utilizzarlo. Dopo un paio di serie di prova, facciamogli segnare gli impatti sullo score spostando il focus sulle varie fasi della sequenza. Aumentiamo la richiesta di precisione con particolare attenzione nella ricerca dell'allineamento della schiena, precisione delle prese e dei contatti.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- discreta confidenza con l'arco personale;
- eseguito meglio il riscaldamento speciale;
- perfezionato l'appoggio della mano nell'arco e la presa della corda;
- migliorato l'uso del clicker;
- perfezionato l'allineamento della schiena, i contatti al viso e l'ancoraggio;
- migliorato la fase di espansione, di rilascio ed il follow through;
- svolto un allenamento redditizio dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- rispetti e segua la sequenza di tiro anche segnando gli impatti;
- mantenga il corpo perfettamente verticale e la testa ferma durante l'intera azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia ed allinei meglio la schiena rispetto al bersaglio;
- regolarizzi lo scatto del clicker prima dei contatti;
- ottenga buoni contatti ed un buon ancoraggio;
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione e nell'espansione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura, generando un buon follow through;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'elastico e compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate.

Lezione 6

ormai il nostro allievo avrà una certa confidenza con il clicker e sarà abituato al suo scatto che avviene prima della presa dei contatti. Il compito di oggi sarà quello di far sì che tale scatto avvenga durante la fase di ancoraggio, ovvero mentre la corda si appoggia a mento e naso. Ovviamente l'allievo completerà l'azione con l'ancoraggio, l'espansione, il rilascio ed il follow through. Anche il riscaldamento speciale diventerà più preciso ed aumenterà di una serie di tiri.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 40 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio, facendo ripassare in 5 serie di tiri i controlli della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle dita della corda; terza sull'appoggio della mano nella grip; quarta serie sull'allineamento della schiena e sulla precisione dei contatti al viso; quinta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani per rilascio e follow through.

Passiamo poi ad una distanza di 18 o 20 metri, per un paio di serie senza bersaglio per poi iniziare ad utilizzarlo. Spostiamo indietro il clicker in modo che esso scatti quando la corda tocca il viso. Aumentiamo la richiesta di precisione con particolare attenzione nella ricerca dell'allineamento della schiena, precisione delle prese e dei contatti.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- discreta confidenza con l'arco personale;
- eseguito un riscaldamento speciale più dettagliato;
- perfezionato l'appoggio della mano nell'arco e la presa della corda;
- modificato l'uso del clicker regolarizzando ancor meglio la posizione;
- perfezionato l'allineamento della schiena, i contatti al viso e l'ancoraggio;
- migliorato la fase di espansione, di rilascio ed il follow through;
- svolto un allenamento redditizio dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- rispetti e segua la sequenza di tiro;
- mantenga il corpo perfettamente verticale e la testa ferma durante l'intera azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia ed allinei meglio la schiena rispetto al bersaglio;
- regolarizzi lo scatto del clicker al contatto con la corda;
- ottenga buoni contatti ed un buon ancoraggio;
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione e nell'espansione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura, generando un buon follow through;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'elastico e compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate.

Lezione 7

la confidenza con l'attrezzo e con l'utilizzo del clicker aumenta e di pari passo anche la tecnica si sta evolvendo diventando sempre più precisa e regolare. Manteniamo invariato l'allungo in questa lezione, a meno che non ce ne sia la reale necessità, facendo scattare il clicker ai contatti. Come nella lezione 5, segniamo gli impatti di 30 frecce.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 50 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio, facendo ripassare in 5 serie di tiri i controlli della sequenza: prima serie, piedi; seconda, dita della corda; terza, appoggio della mano nella grip; quarta, allineamento della schiena e precisione dei contatti al viso; quinta, espansione in mira, rilascio e follow through.

Passiamo poi ad una distanza di 18 o 20 metri, per un paio di serie senza bersaglio per poi iniziare ad utilizzarlo. Eseguiamo due serie di prova e segniamo gli impatti di 30 frecce. Aumentiamo la richiesta di precisione con particolare attenzione alla ricerca dell'allineamento della schiena, precisione delle prese e dei contatti, fluidità ed un naturale follow through.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- discreta confidenza con l'arco personale;
- eseguito un riscaldamento speciale dettagliato;
- perfezionato l'appoggio della mano nell'arco e la presa della corda;
- consolidato l'uso del clicker e regolarizzata la posizione;
- perfezionato l'allineamento della schiena, i contatti al viso e l'ancoraggio;
- migliorato la fase di espansione, di rilascio ed il follow through;
- svolto un allenamento redditizio dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- rispetti e segua la sequenza di tiro;
- mantenga il corpo perfettamente verticale e la testa ferma durante l'intera azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia ed allinei meglio la schiena rispetto al bersaglio;
- regolarizzi lo scatto del clicker al contatto con la corda;
- ottenga buoni contatti ed un buon ancoraggio;
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione e nell'espansione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura, generando un buon follow through;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'elastico e compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate.

Lezione 8

ormai il clicker fa parte della routine del tiro ed è giunto il momento di arretrarlo di qualche millimetro, per costringere il nostro allievo ad espandersi in fase di “mira” per farlo scattare. Il nostro arciere lo userà ancora come un semplice passaggio e facciamo ben presente a lui che **non dovrà necessariamente rilasciare allo scatto**, se non avrà ancora completato l'azione o se non sarà sufficientemente preciso con la mira.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 50 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio, facendo ripassare in 5 serie di tiri i controlli della sequenza: prima serie, piedi; seconda, dita della corda; terza, appoggio della mano nella grip; quarta, allineamento della schiena e precisione dei contatti al viso; quinta, espansione in mira, rilascio e follow through.

Passiamo poi ad una distanza di 18 o 20 metri, per un paio di serie senza bersaglio per poi iniziare ad utilizzarlo. Spostiamo il clicker indietro ed aiutiamo l'allievo nelle prime frecce con la nuova modalità. Facciamo segnare gli impatti al bersaglio di 30 frecce. Aumentiamo la richiesta di precisione con particolare attenzione nella ricerca dell'allineamento della schiena, precisione delle prese e dei contatti, fluidità ed un naturale follow through. Se necessario regoliamo il clicker di qualche millimetro.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- buona confidenza con l'arco personale;
- eseguito al meglio il riscaldamento speciale;
- perfezionato l'appoggio della mano nell'arco e la presa della corda;
- iniziato l'uso del clicker in espansione e regolarizzata la posizione;
- perfezionato l'allineamento della schiena, i contatti al viso e l'ancoraggio;
- migliorato la fase di espansione, di rilascio ed il follow through;
- svolto un allenamento redditizio dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- rispetti e segua la sequenza di tiro;
- mantenga il corpo perfettamente verticale e la testa ferma durante l'intera azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia ed allinei meglio la schiena rispetto al bersaglio;
- ottenga buoni contatti ed un buon ancoraggio;
- utilizzi il clicker dopo aver ottenuto l'ancoraggio;
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione e nell'espansione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura, generando un buon follow through;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'elastico e compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate.

Lezione 9

il nostro allievo sta ormai utilizzando l'arco al completo e lo sta facendo adottando una tecnica decisamente più fine rispetto a quanto non faceva al termine del corso di base. In queste due lezioni mancanti dovrà consolidare tutti i particolari mantenendo l'azione fluida e dinamica senza più aggiungere nulla.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 50 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio, facendo ripassare in 5 serie di tiri i controlli della sequenza: prima serie, piedi; seconda, dita della corda; terza, appoggio della mano nella grip; quarta, allineamento della schiena e precisione dei contatti al viso; quinta, espansione in mira, rilascio e follow through.

Passiamo poi ad una distanza di 18 o 20 metri, per un paio di serie senza bersaglio per poi iniziare ad utilizzarlo. Dopo qualche serie di prova, facciamo segnare lo score e gli impatti al bersaglio di 30 frecce. Aumentiamo la richiesta di precisione con particolare attenzione alla ricerca dell'allineamento della schiena, precisione delle prese e dei contatti, fluidità ed un naturale follow through. Se necessario regoliamo il clicker di qualche millimetro.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- buona confidenza con l'arco personale;
- eseguito al meglio il riscaldamento speciale;
- buon controllo della mano nell'arco e della presa della corda;
- discreto controllo del clicker in espansione con una buona posizione;
- perfezionato l'allineamento della schiena, i contatti al viso e l'ancoraggio;
- reso più fine la fase di espansione, di rilascio ed il follow through;
- svolto un allenamento redditizio dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- rispetti e segua la sequenza di tiro;
- mantenga il corpo perfettamente verticale e la testa ferma durante l'intera azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia ed allinei meglio la schiena rispetto al bersaglio;
- ottenga buoni contatti ed un buon ancoraggio;
- utilizzi il clicker dopo aver ottenuto l'ancoraggio;
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione e nell'espansione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura, generando un buon follow through;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'elastico e compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate.

Lezione 10

siamo al termine di questo percorso che ha portato il nostro allievo ad un consolidamento tecnico importante con il nuovo attrezzo. In quest'ultima lezione, come nella precedente, dovrà consolidare tutti i particolari mantenendo l'azione fluida e dinamica senza più aggiungere nulla. Questa lezione comunque non rappresenta la fine di un percorso di apprendimento, ma bensì l'inizio della costruzione di un arciere che si allena a tirare con l'arco. A fine lezione consegnamo il diploma.

Facciamo eseguire il riscaldamento fisico e 50 simulazioni con l'elastico.

Passiamo al riscaldamento speciale con l'arco a breve distanza e senza bersaglio, facendo ripassare in 5 serie di tiri i controlli della sequenza: prima serie, piedi; seconda, dita della corda; terza, appoggio della mano nella grip; quarta, allineamento della schiena e precisione dei contatti al viso; quinta, espansione in mira, rilascio e follow through.

Passiamo poi ad una distanza di 18 o 20 metri, per un paio di serie senza bersaglio per poi iniziare ad utilizzarlo. Dopo qualche serie di prova, facciamo segnare lo score e gli impatti al bersaglio di 30 frecce. Aumentiamo la richiesta di precisione con particolare attenzione alla ricerca dell'allineamento della schiena, precisione delle prese e dei contatti, fluidità ed un naturale follow through. Se necessario regoliamo il clicker di qualche millimetro.

Facciamo eseguire almeno 2 serie di tiri di defaticamento a breve distanza per recuperare le buone sensazioni e lo stretching finale.

In questa lezione il nostro allievo ha:

- piena confidenza con l'arco personale;
- eseguito al meglio il riscaldamento speciale;
- buon controllo della mano nell'arco e della presa della corda;
- discreto controllo del clicker in espansione con una buona posizione;
- perfezionato l'allineamento della schiena, i contatti al viso e l'ancoraggio;
- reso più fine la fase di espansione, di rilascio ed il follow through;
- svolto un allenamento redditizio dal riscaldamento iniziale, allo stretching a fine allenamento.

Stiamo ben attenti che l'allievo:

- rispetti e segua la sequenza di tiro;
- mantenga il corpo perfettamente verticale e la testa ferma durante l'intera azione;
- mantenga il gomito in linea con la freccia ed allinei meglio la schiena rispetto al bersaglio;
- ottenga buoni contatti ed un buon ancoraggio;
- utilizzi il clicker dopo aver ottenuto l'ancoraggio;
- mantenga dita e polso rilassati durante l'azione e nell'espansione;
- utilizzi al meglio la dragona tenendo la mano rilassata nell'impugnatura, generando un buon follow through;

Non esitiamo **mai** a togliere il bersaglio o a far ripassare gesti e posizioni con l'elastico e compiliamo l'agenda con le nostre indicazioni personalizzate.

Dopo il corso...

il compito dell'istruttore non si esaurisce con la fine del corso di livello intermedio, ma prosegue nel livello avanzato. Per poter portare un allievo al livello avanzato però, sarà necessario aiutarlo a consolidare ancor meglio alcuni particolari tecnici che non possono essere stati ancora ben “digeriti” durante il corso intermedio, come ad esempio il tiro alle distanze più lunghe o il semplice incremento del numero delle frecce per ciascuna seduta di allenamento, come anche la pianificazione di una vera gara di calendario federale. Per le distanze il lavoro dell'istruttore è semplice ma delicato. Facciamo ben comprendere che il tiro alle distanze maggiori non implica nulla di diverso nella tecnica utilizzata, come nello sforzo profuso nell'azione. Accompagniamo l'allievo passo passo verso distanze maggiori aumentando gradualmente la distanza di tiro, in modo che tale incremento risulti il più naturale possibile. Passare da 20 a 25 metri non rappresenta un trauma, sia sotto il punto di vista dei risultati, sia per quanto riguarda l'inclinazione del tiro. Facciamo comunque riscaldare sempre a brevissima distanza per ritornare ancora vicino per il defaticamento finale, in modo da riprendere al meglio le certezze sulla tecnica utilizzata. Come numero di frecce abbiamo terminato il corso intermedio con circa 100 frecce tirate nelle ultime sedute, facciamo in modo che tale numero aumenti nella parte centrale dell'allenamento, arrivando gradualmente a 150 per seduta di allenamento. Possiamo fare la stessa cosa con la gestione dello score alle varie distanze, portando l'allievo ad un naturale confronto con la gara che deve avvenire senza nessuna aspettativa di punteggio, ma con l'obiettivo del divertimento.

Ancora una volta auguro a te ad ai tuoi allievi buon divertimento.

Filippo Clini

Corso livello intermedio di tiro con l'arco